Quelques conseils lorsque nos proches sont enfermé·es en HP

Publié le 21 mars 2019

Par RD

Hé lectrice/lecteur! Je sais que beaucoup de gens ont subi des traumatismes entre les mains du système de "santé" mentale (thérapie abusive, enfermements de force, etc.), et cet article aborde certains de ces sujets. Lisez-le donc avec précaution et prenez des pauses si besoin.

Love and light, RD.

J'aurais aimé disposer plus tôt des ressources nécessaires pour agir en solidarité avec les personnes enfermées et/ou avoir appris à le faire plus tôt. Je me souviens du nombre incalculable de fois où mes ami·es ont été enfermé-es, des récits qu'iels en faisait, non seulement de l'HP, mais aussi des établissements qu'on appelle des centres pour jeunes délinquant·es, des centres de désintoxication ou des "camps" (beurk).

Voici ce que je sais sur les façons d'être solidaire avec mes ami·es lorsqu'iels sont enfermé·es de force en hôpital psychiatrique:

1. Demandez-lui s'iel serait d'accord pour que vous connaissiez son nom officiel, surtout s'il s'agit d'une personne trans. La date de naissance peut aussi s'avérer utile. Selon l'endroit où iel est enfermé·e, le personnel médical peut refuser de l'appeler par son nom souhaité et vous devrez donc utiliser son nom officiel pour parler avec ces gens.

2. Obtenez le nom/numéro de téléphone de l'établissement où iel est enfermé·e. Si vous le pouvez, trouvez aussi le nom du service. Certains établissements sont très grands et il est facile pour elleux de dire qu'iels "ne trouvent pas" une personne si vous ne leur donnez pas de détails précis.

3. Appelez et demandez à parler à cette personne.

4. Rappelez encore. En général, on n'arrive à rien les 2-3 premières fois. Parfois, il est possible de laisser un message. Dans votre message, dites-lui (en supposant que vous le ferez) que vous la/le rappellerez, et quand.

5. Si vous arrivez à joindre votre ami·e, demandez-lui s'iel a besoin de quoi que ce soit. Souhaite-t-iel que vous contactiez quelqu'un en particulier? Que voudrait-iel que vous disiez à cette personne? Est-il nécessaire que vous passiez nourrir son chat, payiez sa facture de téléphone, ou accomplissiez une autre tâche urgente? Parfois, il s'agit simplement de faire savoir à son amoureux·se où iel se trouve.

6. Demandez (n'insistez pas!) s'iel aimerait que vous lui rendiez visite. S'iel n'a pas envie de recevoir de visite, acceptez son "non". Si c'est un non timide, faites-lui savoir qu'iel peut toujours changer d'avis plus tard (genre: ça me va, mais si tu changes d'avis, je prendrais tout de même le temps de venir te voir!)

7. Si vous souhaitez lui rendre visite, demandez-lui s'il y a quelque chose que vous pouvez lui apporter pour le/la mettre à l'aise. De la nourriture, une couverture, un doudou, des fournitures artistiques, ou n'importe quoi d'autre.

8. Passez un coup de fil le jour de votre visite, donnez-lui un créneau d'arrivée en fixant une limite de temps à votre visite (il est important de prendre soin de vous aussi!). Confirmez que vous essaierez d'apporter les choses demandées si cela fait partie de votre accord.

9. Au cours de votre visite ou par téléphone: si votre ami·e se sent à l'aise d'en discuter avec vous, vous pouvez lui demander si ses besoins sont respectés. Demandez-lui si les soignant·es l'écoute et prennent en compte ses ressentis corporels. Parfois, les "professionnel·les" du soin ignorent ce que le ou la "patiente" leur dit au sujet de ses précédentes expériences avec certains médicaments et les résultats peuvent être complètement désastreux.

10. En tant que personne extérieure, vous avez le pouvoir de prendre la défense des gens à l'intérieur. Vous pouvez appeler l'établissement où iel est enfermé·e et leur demander de parler avec les soignant·es ou l'éducateur·ice, etc. de cette personne et/ou faire pression pour qu'on lui fournisse ce dont iel a besoin pour survivre. Ça ne veut pas dire que ça va marcher, mais ça vaut le coup d'essayer.

11. Au sujet des médicaments et du refus de subvenir aux besoins des gens, il est à noter que souvent les personnes transgenres se voient refuser l'accès à leurs hormones pendant leur enfermement, ce qui peut exacerber toute instabilité existante et être horriblement perturbant.

12. Les informations sur l'enfermement de votre ami·e doivent rester confidentielles, à moins que vous n'ayez la permission contraire! Les diagnostics de "maladie" mentale et l'enfermement psychiatrique amènent beaucoup de stigmatisation, alors assurez-vous de ne pas compromettre sa sécurité en divulguant ses informations à d'autres personnes sans son accord.

13. Soutenez-la/le (s'iel le souhaite) à sa sortie, si possible. Cela peut consister à: lui faire des petits gâteaux, la/le laisser se poser quelque temps chez vous, ou tout autre chose qui vous convient.

14. Établissez et maintenez des limites. Cela vous aidera à rester en bonne santé. Lorsque vous parlez avec votre ami·e, utilisez vos capacités d'écoute active. Ne vous permettez pas de lui donner tout un tas de conseils à moins qu'iel ne vous l'ai demandé. Bien qu'il y existe des établissements de santé mentale qui fournissent des soins de santé mentale pas trop pourris, si votre ami·e a été enfermé·e sans son consentement, je peux presque vous garantir qu'iel fait face à un certain degré de traumatisme, alors n'aggravez pas les choses! Vous n'avez pas à valider tout ce qu'iel dit, mais vous pouvez écouter. Parfois, c'est l'une des choses les plus soignantes qui soit.

★★★

Source: Recueil de texte intitulé *"Alternative to EMS Antology"* compilé et édité en 2014 par le *Rosehip Medic collective.* Titre original du texte: *"Trigger Up: Stop Locking Up My Friends"*.

Traduit de l'anglais. Cette traduction est participative et D.I.Y., toute personne peut proposer des améliorations, cette version est donc susceptible d'être modifiée.

Description de l'image: Photo en noir et blanc de deux mains qui se touchent/se superposent, sur fond rose.

Publié dans Outils pratiques